

ATELIERS/JEUX DE COURSES ET DE SAUTS à l'école maternelle après la période de confinement

L'équipe EPS 1 de la Mayenne propose ce dossier afin que chaque enseignant puisse mener un cycle d'apprentissage **en respectant au mieux les consignes sanitaires du moment.**

A) Compétences poursuivies

« Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés »

- Courir, sauter de différentes façons, dans des espaces variés, dans un but précis.
- Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir.
- Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.

... en gérant des règles de sécurité (par rapport au déplacement, mais aussi **aux règles de sécurité sanitaires liées au corona virus**)

B) Les règles de fonctionnement

✓ Le matériel et la tenue des élèves

Afin de s'affranchir de l'utilisation de vestiaires ou sanitaires, mais aussi de tout contact entre les élèves et les enseignants, demander aux familles que **les élèves arrivent dès le matin avec une tenue permettant la pratique sportive.**

✓ Le lieu de pratique

- **EN CLASSE** dans un premier temps, pour présenter les ateliers.
- **DANS UN ESPACE EXTERIEUR** dans un second temps, suffisamment étendu pour accueillir une dizaine d'élèves en limitant le risque de rapprochement. → cour de l'école, plateau de sport (type basket, ou handball), parking sécurisé, terrain herbeux...

✓ L'organisation des séances

- EN CLASSE, avant la séance, les consignes d'action seront présentées et les **consignes sanitaires rappelées** :

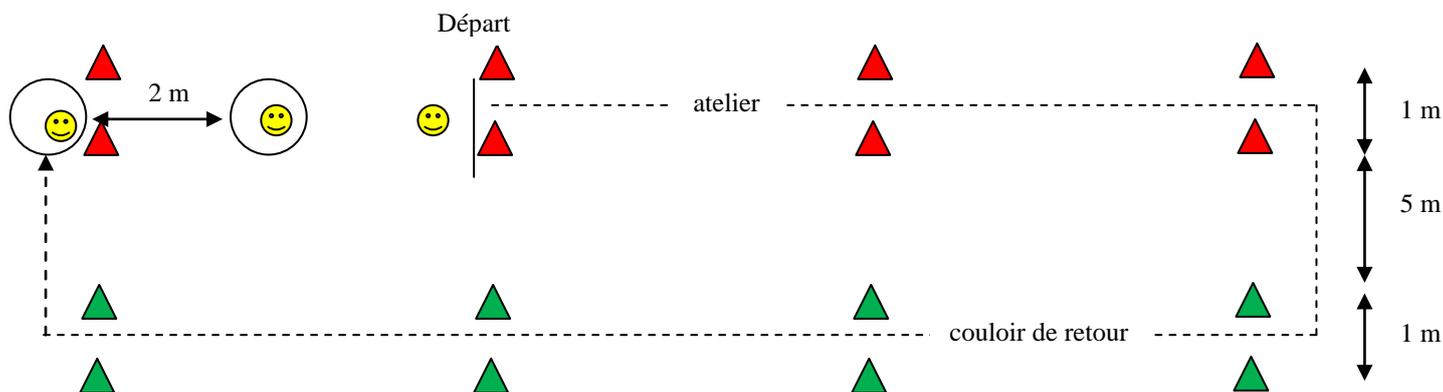
→ **Pendant que j'attends, je reste dans mon cerceau. Je change de cerceau quand le camarade qui se trouve devant moi a avancé.**

→ **Je ne m'approche pas de mes camarades.**

- PENDANT LE TEMPS DE PRATIQUE, l'organisation **en ateliers** sera privilégiée afin de favoriser la distanciation sociale.

Pour une dizaine d'élèves, on peut envisager la mise en place de 3 à 4 ateliers par séance, ce qui limite à 3 le nombre d'élèves maximum par atelier.

- Exemple d'organisation d'un atelier :



✓ L'échauffement.

Ce rituel d'entrée dans l'activité, d'une durée de 5 à 10 minutes, pourra être conduit de façon classique **en respectant les distances sanitaires** :

→ Activation cardio-pulmonaire : varier les types de déplacements

Trotter en AV/en AR, en pas chassés, à cloche-pied, en sautillés...

Courir en foulées bondissantes, jambes tendues, avec montée de genoux, talons/fesses, avec sauts extensions, accroupis....

Sauter à pieds joints AV, AR, côté, par-dessus une ligne ; sauts écarts avant-arrière, groupés...

→ Travail articulaire

Activer de bas en haut les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules, les coudes, les poignets.

C) L'interdisciplinarité

✓ La maîtrise de la langue

Langage oral :

- Ecouter les consignes, les comprendre et les exécuter.
- Poser des questions.
- Expliquer ses difficultés.
- Utiliser un lexique spécifique.

Lire :

- Lecture des fiches de présentation d'ateliers.

Ecrire :

- Raconter ses actions, son vécu, son ressenti par écrit (dictée à l'adulte).

Parler :

- Utiliser le lexique relatif aux actions, au matériel, à l'espace, au temps (trajectoires, distances, durées...).

✓ Se construire comme personne singulière au sein d'un groupe

- Respecter les consignes et les règles de sécurité, **les consignes sanitaires**.

- Adopter un comportement respectueux des autres et du matériel :

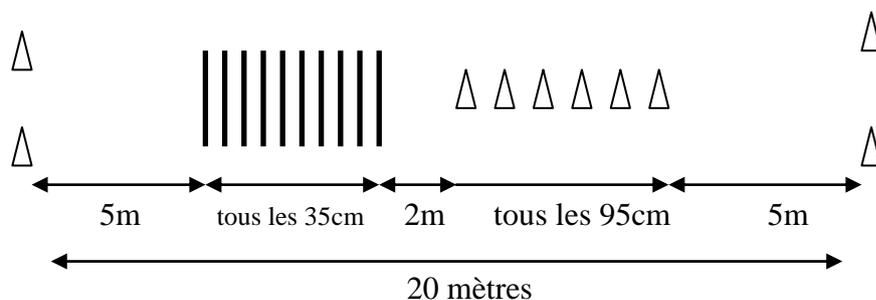
- Par rapport à l'équipement,
- Par rapport aux déplacements : sens de rotation obligatoire – respect des distances entre les élèves – ne pas couper les trajectoires – etc.....

✓ Explorer le monde : Coder un déplacement.

LE PARCOURS 20m

CONSIGNES : Je réalise le parcours et franchis les 2 plots de la ligne d'arrivée.

DISPOSITION :



ORGANISATION :

- Chaque enfant effectue un passage.
- Le chronomètre démarre quand l'enfant part.

MATERIEL :

- 6 Plots pour le slalom.
- 4 plots pour le départ et l'arrivée.
- 10 lattes.

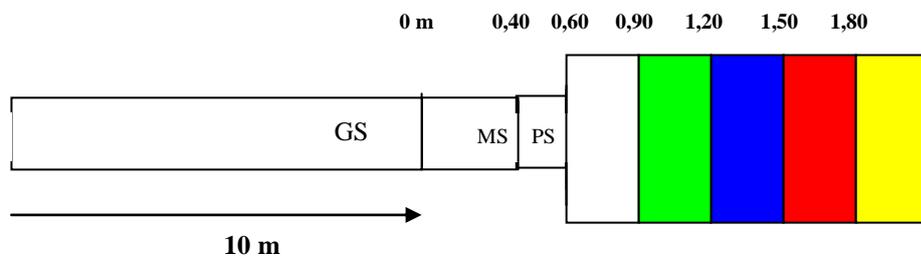
RESULTATS :

	PS	MS	GS-CP
1 : blanc	15'' ou plus	13'' ou plus	11'' ou plus
2 : vert	de 14''5 à 14''9	de 12''5 à 12''9	de 10''5 à 10''9
3 : bleu	de 14'' à 14''4	de 12'' à 12''4	de 10'' à 10''4
4 : rouge	de 13''5 à 13''9	de 11''5 à 11''9	de 9''5 à 9''9
5 jaune	13''4 ou moins	11''4 ou moins	9''4 ou moins

LE SAUT EN LONGUEUR

CONSIGNE : Je cours pour prendre de l'élan et je saute le plus loin possible.

DISPOSITION :

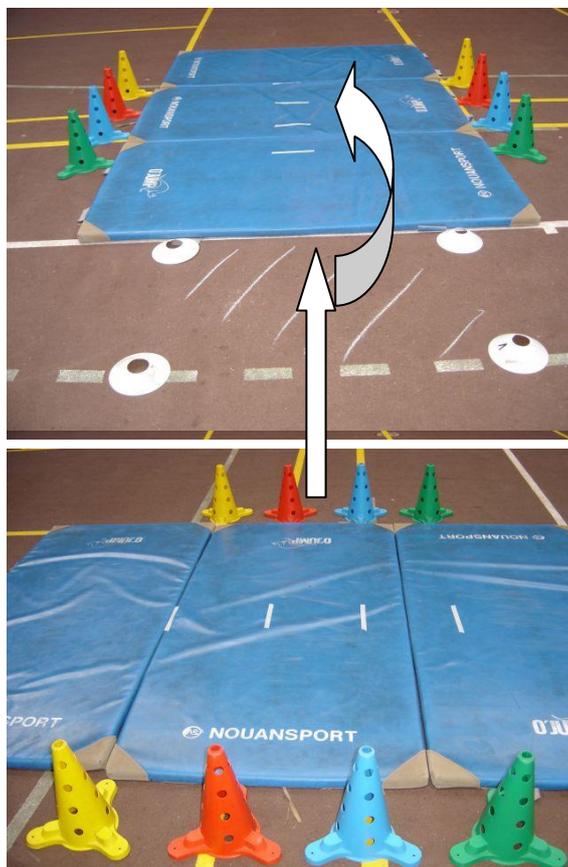


ORGANISATION :

- Chaque enfant dispose de 3 essais. Le meilleur essai est comptabilisé.

MATERIEL :

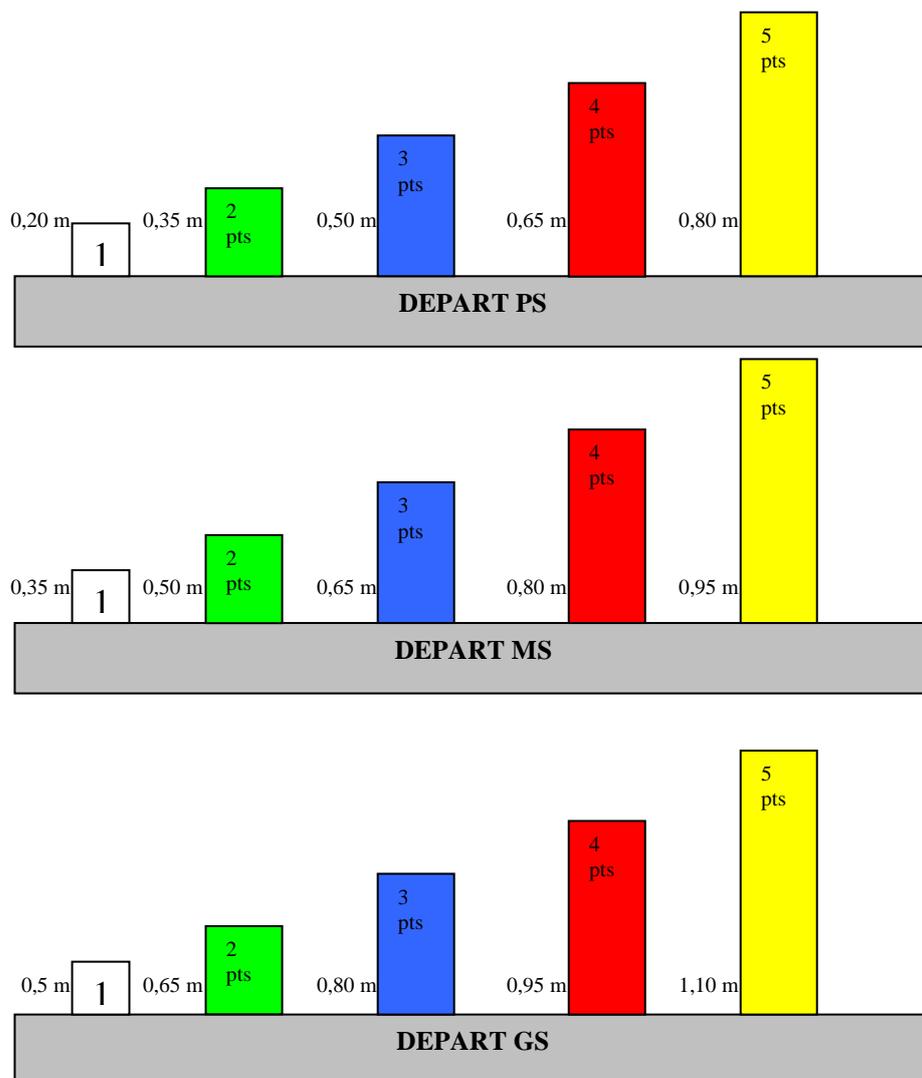
- Sautoir ou tapis.
- Coupelles ou plots : 2 verts, 2 bleus, 2 rouges, 2 jaunes et 4 blancs pour matérialiser le couloir.



LE SAUT DE RIVIERE

CONSIGNE : Je saute le plus loin possible sans élan.

DISPOSITION :



ORGANISATION :

- Chaque enfant dispose de 3 essais pour franchir la rivière qu'il a choisie en fonction de ses possibilités. C'est intéressant quand l'élève connaît à peu près sa couleur de rivière. Le meilleur essai est comptabilisé.

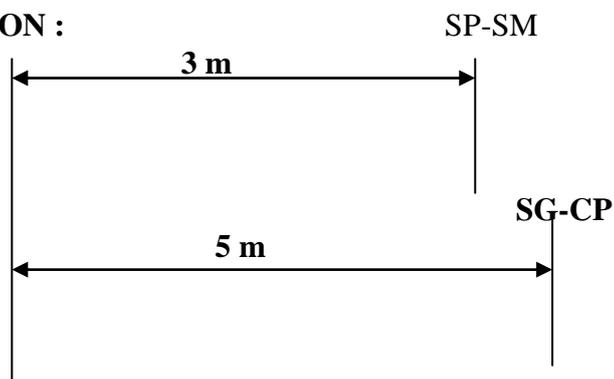
MATERIEL :

- Coupelles ou plots : 4 verts, 4 bleus, 4 rouges, 4 jaunes et 4 blancs .

TRAVERSER LE GUE A CLOCHE-PIED

CONSIGNES : J'enchaîne les grands bonds d'un pied sur l'autre en essayant d'en faire le moins possible.

DISPOSITION :



ORGANISATION :

- Chaque enfant dispose de 3 essais. Le meilleur essai est comptabilisé.

MATERIEL :

- Coupelles ou plots

	PS	MS-GS-CP
1 : blanc	16 ou +	13 ou +
2 : vert	15	12
3 : bleu	14	11
4 : rouge	13	10
5 jaune	12 ou -	9 ou -



LE PASSAGE DE LA RIVIERE

Compétence spécifique :

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Savoirs que l'élève devra apprendre

Connaissances : <i>Savoir, connaître...</i>	Capacités : <i>Etre capable de...</i>	Attitudes :
Les règles du jeu.	Sauter, transporter.	Oser s'engager dans l'action.
Compétences interdisciplinaires :	Langage oral : utiliser un vocabulaire lié à l'espace (à l'intérieur, entre, par-dessus...)	

But de l'activité : Transporter les objets en sautant de cerceau en cerceau.	Lieu Dans la cour, dans une salle omnisports, dans une salle polyvalente...
Consignes : Vous devez transporter les objets un par un de l'autre côté de la rivière sans vous mouiller les pieds, en sautant de rocher en rocher (cerceau).	Matériel : - des plots pour délimiter les couloirs - une trentaine de cerceaux (rochers) ; 3 par élève - 2 boîtes par élèves (ou 2 ronds tracés à la craie eu sol) - 5 à 10 bouchons par élève.
Dispositif (schéma de jeu) :	Gestion de la classe : 10 élèves maximum, chacun dans son couloir. (Si on manque de matériel, on peut matérialiser 5 couloirs seulement et mettre des enfants en attente ; ils joueront la partie suivante.)
	Déroulement et règles du jeu : - Le jeu commence au signal. - Si on tombe dans la rivière, on repart au départ. - On ne transporte qu'un objet à la fois. - On traverse et on revient par le même chemin, en sautant dans les cerceaux. - Le premier joueur qui a transporté tous ses objets et qui est revenu s'asseoir à côté de sa caisse de départ a gagné.
	Remarque : on peut varier les sauts (d'un pied sur l'autre, pieds joints...), le nombre de cerceaux.

Critères de réalisation (conseils pour réussir) :	Lever la tête pour voir où est le cerceau ; plier les genoux avant de sauter.	
Si...	Alors...	Variables
Certains élèves tombent souvent dans la rivière...	... rapprocher les cerceaux. ... rajouter un cerceau.	- Nombre de rochers - Position des rochers les uns par rapport aux autres - Taille de la rivière - Nombre d'objets à transporter - Façon de sauter
Certains élèves transportent rapidement leurs objets...	... leur imposer un type de saut plus compliqué ... élargir la rivière.	
Tous les élèves sautent facilement d'un cerceau à l'autre...	... éloigner les cerceaux. ... laisser les élèves poser leurs cerceaux où ils le veulent dans la rivière.	



A CHACUN SA COULEUR

Compétence spécifique :

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Savoirs que l'élève devra apprendre

Connaissances : *Savoir, connaître...*

- Reconnaître les couleurs.

Capacités : *Etre capable de...*

- Courir pour retrouver un espace défini.
- Repérer une couleur ou le nom d'une couleur.
- Réagir en fonction d'une consigne.

Attitudes :

- Oser s'engager dans l'action.
- Etre attentif.

Compétences interdisciplinaires :

Mathématiques : compter le nombre de ronds de chaque joueur après chaque partie.
Langage oral : avant/après la séance rappeler le nom du jeu, sa règle.

But de l'activité :

Rejoindre un abri au signal visuel ou sonore.

Lieu

Dans la cour, dans une salle omnisports, dans une salle polyvalente...

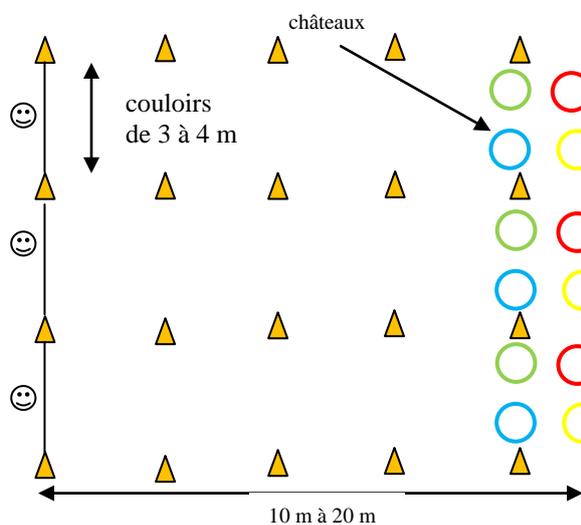
Consignes :

Lorsque le professeur lève un foulard de couleur rouge (par exemple), chaque enfant court se réfugier dans le « château » rouge qui se trouve au bout de son couloir. **OU** Lorsque le professeur crie « rouge » (par exemple), chaque enfant court se réfugier dans le « château » rouge qui se trouve au bout de son couloir.

Matériel :

- Un terrain de 30 m x 20 m environ ou plus, avec une dizaine de couloirs de 3 à 4 m de largeur délimités par des plots.
- 4 cerceaux par élève (1 cerceau rouge, 1 cerceau bleu, 1 cerceau jaune, 1 cerceau vert). On peut aussi jouer avec seulement 3 cerceaux par élève.

Dispositif (schéma de jeu) :



Gestion de la classe :

10 élèves maximum, chacun dans son couloir. (Si on manque de matériel, on peut matérialiser 5 couloirs seulement et mettre des enfants en attente ; ils joueront la partie suivante.)

Déroulement et règles du jeu :

- Chaque enfant se place à l'extrémité de son couloir, derrière une ligne (craie, corde...).
- Lorsque le professeur lève un foulard d'une des quatre couleurs ou crie le nom d'une des couleurs, chaque enfant se réfugie le plus vite possible dans le château correspondant.
- L'élève qui entre le dernier dans son château est pénalisé d'une croix que l'on dessine sur une affiche en face de son prénom (on peut aussi coller une gommette).
- Si un élève s'est trompé de cerceau ; il est pénalisé de la même manière.
- Le maître indique enfin aux élèves de revenir en marchant à leur place de départ en revenant par leur couloir.
- Au bout de 10 à 15 courses, on compte le nombre de gommettes de chaque joueur ; celui qui en a le moins a gagné.

Critères de réalisation (conseils pour réussir)

Etre attentif pour réagir rapidement ; bien observer la couleur montrée par l'enseignant.

Si...

- Certains élèves se trompent de château...
- Tous les élèves réussissent...

- Certains élèves sont toujours les derniers à rejoindre leur abri...
- Certains élèves sont toujours les premiers à rejoindre leur abri...

Alors...

{ ... faire rappeler le nom des couleurs.
{ ... leur rappeler la règle du jeu.
{ ... augmenter le nombre de couleurs (et donc de châteaux).
{ ... rapprocher le point de départ des cerceaux.
{ ... reculer le point de départ des cerceaux.

Variables

- Nombre de couleurs (et donc de châteaux)
- Distance entre le départ et les châteaux
- Mode de déplacement des élèves

Variante

Remplacer les couleurs par des numéros tracés dans des cercles.



REEMPLIR SA MAISON

Compétence spécifique :

Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Savoirs que l'élève devra apprendre

Connaissances : Savoir, connaître...

Capacités : Etre capable de...

Attitudes :

Les règles du jeu.

Transporter, lancer.
Identifier une cible.

Oser s'engager dans l'action.

Compétences interdisciplinaires :

Mathématiques : à la fin du jeu, compter le nombre d'objets à l'intérieur de chaque maison **ou** poser les objets sur une frise numérique pour savoir quelle équipe en a le plus.
Vocabulaire : notions intérieur/extérieur.

But de l'activité :

Prendre un objet et le ramener dans sa maison.

Lieu

Dans la cour, dans une salle omnisports, dans une salle polyvalente...

Consignes :

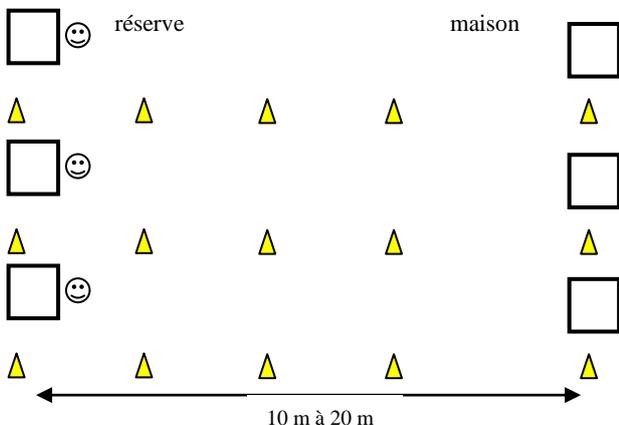
Vous devez prendre des objets un par un dans votre réserve et déposer ces objets dans votre maison.

Matériel :

- Des cerceaux, des lignes tracées à la craie pour prendre et déposer les objets.
- Des plots pour matérialiser des couloirs.
- Des bouchons en plastique (5 à 10 par enfant)....

Dispositif (schéma de jeu) :

Gestion de la classe :



10 élèves maximum, chacun dans son couloir. (Si on manque de matériel, on peut matérialiser 5 couloirs seulement et mettre des enfants en attente ; ils joueront la partie suivante.)

Déroulement et règles du jeu :

- Le jeu commence au signal.
- Chaque élève ne peut prendre qu'un objet à la fois ; il dépose son objet dans sa maison, avant d'aller chercher un nouvel objet dans sa réserve.
- Après 1 minute de jeu, on stoppe le jeu et on compte le nombre d'objets qui se trouvent à l'intérieur de chaque maison. L'enfant qui en a le plus a gagné.

Remarques :

- On peut également stopper le jeu lorsqu'un joueur a vidé sa réserve entièrement.
- On peut varier le mode de déplacement des élèves.

Critères de réalisation (conseils pour réussir) :

Rester dans son couloir.

Si...

Certains élèves se trompent de maison...
Certains élèves ramènent peu d'objets...
Certains élèves ramènent beaucoup d'objets...

Alors...

... rappeler la cible à atteindre.
... rapprocher la maison de la réserve.
... éloigner la maison de la réserve.

Variables

Eloignement de la cible
Mode de déplacement des élèves